

প্রশ্ন : দুপুরের খাবারের পর কিছুক্ষণ শুয়ে থাকা কি সুন্নত?

উত্তর : দুপুরের খাবারের পর কিছুক্ষণ শোয়া সুন্নত, এমনটা ভুল কথা। রাসূল (সা.)-এর হাদিস দ্বারা সাব্যস্ত হয়নি। দুপুরের আগে রাসূল (সা.) কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিতেন। যখন রোদ প্রখর হয়ে যেত তখন, এটাকে কাইরুলা বলা হয়। কাইরুলা, অর্থাৎ রোদ যখন প্রখর হয়ে যেত, রাসূল (সা.) কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিতেন। এর পর দুপুরের খাবার খেতেন অথবা পরবর্তী দিনের কাজ করতেন। কিন্তু দুপুরের খাবারের পর রাসূল (সা.) ঘুমাতেন, এ ধরনের সহিহ কোনো রেওয়ায়েত আসেনি। এটি ভুল কথা। খাবারের পর পর ঘুমানো স্বাস্থ্যের জন্য খুব বেশি ভালো নয়।

আমাদের সমাজে ব্যাপকভাবে এটা প্রচলিত যে, দুপুরের খাবারের পর স্বল্প সময়ের জন্য একটু বিশ্রাম নেওয়া। এটাকে কাইরুলা বলা হয়। কিন্তু আসলে দুপুরে খাওয়ার পর নয়, খাওয়ার আগে রাসূল (সা.) বিশ্রাম নিতেন।

কাইরুলা শব্দের শাব্দিক অর্থ হচ্ছে, কিছুক্ষণ ছায়া গ্রহণ করা প্রখর রোদ থেকে বাঁচার জন্য। আর এখানে ঘুমকে নির্দেশ করা হচ্ছে না। কারণ, আরবি ভাষায় ঘুমের নির্দেশক শব্দ ভিন্ন। ঘুমের মতো করে আপনি একটু বিশ্রাম গ্রহণ করেছেন, আরাম নিয়েছেন। এটা হলো কাইরুলা। মূলত এখানে শাব্দিক দিক থেকেও কথা আছে এবং এই ধারণার মধ্যেও ভুল আছে যে, দুপুরে ভরপেট খেয়ে তারপর ঘুমিয়ে গেলেন। তাহলে তো আপনি ঘুম থেকেই উঠতে পারবেন না এবং আসরের সালাতও আদায় করতে পারবেন না। আবার এই ঘুম

কিন্তু স্বাস্থ্যের জন্যও ক্ষতিকর হতে পারে। আধুনিক বিজ্ঞানও এ বিষয়ে একই বক্তব্য দিয়েছে।

নামাজ, রোজা, হজ, জাকাত, পরিবার, সমাজসহ জীবনঘনিষ্ঠ ইসলামবিষয়ক প্রশ্নোত্তর অনুষ্ঠান 'আপনার জিজ্ঞাসা'। জয়নুল আবেদীন আজাদের উপস্থাপনায় এনটিভির জনপ্রিয় এ অনুষ্ঠানে দর্শকের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন বিশিষ্ট আলেম ড. মুহাম্মদ সাইফুল্লাহ।

আপনার জিজ্ঞাসার ১৮৯৫তম পর্বে দুপুরে খাবারের পর শোয়া সুন্নত কি না, সে সম্পর্কে ঢাকার দক্ষিণ দনিয়া থেকে চিঠিতে জানতে চেয়েছেন নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক এক দর্শক। অনুলিখনে ছিলেন জহুরা সুলতানা।

https://youtu.be/DMdQailCULA?t=63